

平成 年 月 予定表 オリジナルプログラム

No	曜日	プログラム名	日 時	会 場
1	月	リフレッシュ健康体操	午前 一部 9時30分～10時30分 二部 10時45分～11時45分	水元学び交流館レクホール
2		マクラメ編み教室	午後 13時～15時	水元体育館D会議室
3		バドミントン	夜間 19時～21時	葛美中学校体育館
4		ナイター硬式テニス	夜間 19時～21時 13時～17時	葛美中学校校庭 葛飾総合高校 テニス場
5	火	気 功	午前 10時～11時30分	水元学び交流館レクホール
6		健康吹矢	午後 14時～16時	水元体育館柔道室
7		スポーツ太鼓	夜間 19時～20時30分	水元学び交流館視聴覚室
8	水	バウンドテニス	午後 13時～15時	水元学び交流館レクホール
9		茶道・お点前教室	午後 14時～16時30分	水元学び交流館 和室
10		楽しい卓球	夜間 18時30分～20時30分	水元学び交流館レクホール
11	木	練功教室	午前 9時30分～11時	水元体育館C会議室
12		押し花教室	午前 10時～12時	水元体育館D会議室
13		ラケットテニス	夜間 19時～20時30分	花の木小学校体育館
14		健康ヨガ	夜間 19時30分～20時30分	水元学び交流館学習室
15	金	スポーツ(健康)ダーツ	午後 13時30分～15時30分	水元体育館体育室
16		健康フラ	夜間 19時～21時	水元学び交流館学習室
17	土	現代俳画(水墨画)教室	午後 一部 13時～14時40分 二部 14時50分～16時30分	水元体育館C会議室
18		ノルディックウォーキング	午前 9時30分～11時30分	都立水元公園周辺・その他・外歩き
19		カローリング	午後 14時～16時	飯塚小学校体育館
20		スナッグゴルフ	午前 9時～11時	水元小学校校庭
21	日	ノルディックウォーキング	午前 9時30分～11時30分	都立水元公園周辺・その他・外歩き
22		スナッグゴルフ	午後 13時～15時	水元小学校校庭

※ プログラムNo4、18、20、21、22につきましては雨天、荒天の場合中止となることがございます。*開始1時間前に下記までお問い合わせください。

※ プログラムNo2、9、12、17につきましては指導の都合上【事前申し込み制】とさせていただきます、材料費として実費が必要となります。

※ スポーツプログラムについては、動きやすい服装でご参加ください。水分補給につきましてもご自身でご用意ください。

※ 体育館及び室内で行うプログラムについては、適した室内用運動シューズでご参加ください。

※ 小中学生の参加について…夜間プログラム(18時以降)の参加に際して、必ず保護者もしくは成人の同伴、送迎をお願いします。

*雨天時の問い合わせ先：水元体育館 電話 03-3609-8182